

ВЕСТИБУЛЯРНАЯ СИСТЕМА РЕБЁНКА



Признаки вестибулярной повышенной чувствительности:

- ◆Ребёнок избегает/не любит детских площадок: качели, лесенки, горки, карусели;
- ◆Предпочитает сидячие занятия, двигается медленно и осторожно;
- ◆Избегает/не любит лифты и эскалаторы, может сесть, когда приходится ими пользоваться, его может укачать;
- ◆Ребёнок боится высоты, ему сложно подняться на бордюрок или ступеньку;
- ◆Боится оторвать ступни от земли;
- ◆Боится подниматься и спускаться по лестнице, ходить по неровной поверхности;
- ◆В младенчестве мог не любить детские качели или прыгунки;
- ◆Может бояться кататься на велосипеде, осваивать его с большими сложностями, может бояться прыгать, скакать, балансировать, стоя на одной ноге, особенно с закрытыми глазами;
- ◆Не любил лежать на животе в младенчестве;
- ◆Легко теряет равновесие и может казаться неуклюжим;

- ◆Бойся тех видов деятельности, которые требуют хорошего чувства равновесия;
- ◆Избегает резких и вращательных движений.

Признаки вестибулярной пониженной чувствительности и поиска вестибулярных ощущений:

- ◆Находится в постоянном движении, кажется, что не может посидеть смирно ни минуты;
- ◆Стремится ко всему, что даёт ощущение быстрого, интенсивного движения, вращения;
- ◆Любит, чтобы его подбрасывали вверх;
- ◆Может кружиться часами, не испытывая при этом головокружения;
- ◆В парках аттракционов любит всё быстрое, захватывающее и/или пугающее;
- ◆Постоянно прыгает по мебели, на батуте, крутится на вращающемся стуле, переворачивается вверх тормашками;
- ◆Любит кататься на качелях как можно выше и как можно дольше;
- ◆Ищет источники возбуждения, приключений, нередко опасных;
- ◆Постоянно бежит, подпрыгивает, подскакивает вместо простой ходьбы;
- ◆Любит быстрые внезапные движения, например, когда машина или велосипед подскакивают на бугристой дороге.

Игры и упражнения для развития вестибулярной системы:

1. Катание с горки.
2. Качание в гамаке, в покрывале, на качели.
3. Катание на покрывале, матрасе с изменением траектории.
4. Прыжки на одной, двух ногах.
5. Игры с большим мячом.
6. Движение с изменением направления.
7. Ходьба по ленте, канату.
8. Прыжки на скакалке.
9. Плавание.
10. Катание на коньках, велосипеде.
11. Метание в цель.
12. Выполнение заданий, сидя на неустойчивой поверхности.
13. Прыжки на одной ноге с одновременным *ведением мяча одной рукой*: сначала рука и нога одноименные, затем разноименные. Можно варьировать это движение, подбрасывая и ловя мяч одной или двумя руками.
14. Стоя на *балансировочной доске*, ребенок выполняет задания (называет буквы алфавита, домашних и диких животных, признаки времен года,

рассказывает стихотворение, считает до десяти (в прямом и обратном порядке) и пр.

- обмениваясь с ведущим мячом

- отбивая мяч-попрыгунчик от пола (в усложненном варианте – от наклонной поверхности)

- принимая от ведущего мешочки разного цвета, веса и размера (одной, двумя руками или попеременно)

- передавая мешочек из одной руки в другую, совершая им круг (в одну и в другую сторону)

- упражнение на меткость – мишень для мешочков на полу или на стене. Стараться попасть в цель.